



ひやきをつくりましょう




特集「縁側カフェ」に登場する「ひやき」という

おやつ。知らない人も多いと思います。



というわけで、おばあちゃん達に作り方を教えてもらいました。

材料

薄力粉  黒砂糖(粉末)  サラダ油 
 …すべて適量



- ① ボウルに 200g 程度の薄力粉を入れ、ゆるめに水で溶く。
- ② 熱しておいたフライパンにサラダ油をひき、①を流し入れる。

- ③ しゃもじを使い、薄く広げる。
(クレープの少し厚目が目安です)

黒砂糖をたな～、
こげ～しちえ、たな～、
ぬじりつくるんばい!

- ④ 表面がとろとろになったら、黒砂糖をふりかけ、ぬじりましょう。(ぬじりつける)

- ⑤ 仕上げに生地を、くるくる丸め、食べやすい大きさに切って出来上がり。
☆途中でひっくり返した場合は、丸めることができないので、そのまま切って食べる。(写真はそのタイプです)



昔は、一尺三寸(約 40 センチ)のなべで作っていたそうです。

ひやきは、大分県に伝わるおやつで、「へこ焼き」という地域もあるそう。

田舎のクレープというおもむき。これがもう少し厚くなったのが「なべ焼き」で、それが洋風になったのが、「ホットケーキ」という感じです。優しい甘さがすごくハマります。

編集後記にかえて

質素と贅沢

わたしたちの日々は、ありあまる選択肢であふれています。

この10年間で日本人の選択可能情報が約550倍に増えたとか。

ただ、人間の肉体や頭脳は、5万年前と変わっていないと言われます。

あふれる選択肢ほどに、人間の処理能力は増えていません。

大事なものは、いかにいいものを選ぶか。

必要なものは案外少し、です。

心地いいなあ、贅沢だなあ、と思えることも昔からそう変わりません。

それに、意外と質素なことが多いようです。

たとえば、朝の散歩で摘んだ野いちごを煮たジャム。

縁側での、季節の匂いを感じながらの会話。

質素と贅沢は、両立するものです。

朝、という漢字を分解すると十月十日（とつきとおか）になります。

胎児がおなかにいる期間が十月十日。

新しい生命が生まれるのに必要な時間です。

わたしたちは、毎朝、新たに生まれ変わっているのです。

どんなに平凡に見えても、同じ1日はありません。

小さなしあわせがいくつも積み重なって、1日は終わります。

そのひとつひとつを、生まれて初めて経験するように新鮮に感じることに。

質素だけど、贅沢。

いつものことを、新鮮に感じる感覚。

そんな日々をしあわせと感ずること。

「日本一の田舎」ってそんなことをいうのかなと思います。